Insomnie : de simples règles d'hygiène pourraient l'enrayer

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-08-10 22:19:28 - Vu sur pharmacie.ma

Depuis une vingtaine d'années, l'insomnie est reconnue comme une maladie à part entière. Sont considérées comme souffrant d'insomnie les personnes qui ont un trouble du sommeil trois fois par semaine au minimum depuis au moins un mois. Il peut s'agir d'un assoupissement qui prend plus d'une demi-heure le soir; de réveils nocturnes avec des difficultés pour se rendormir; d'un éveil précoce le matin, une heure avant l'heure choisie... avec toujours la sensation d'un sommeil non récupérateur. Ces perturbations entraînent pour les insomniaques des difficultés à faire face à leur quotidien, ce qui les distingue des petits dormeurs, qui ne souffrent pas de leurs courtes nuits.

Fatigue, irritabilité, problèmes de concentration...: différentes études ont montré que l'insomnie avait un impact sur la qualité de vie comparable à celui de pathologies comme la dépression ou le diabète. L'activité professionnelle de l'insomniaque en est affectée: augmentation du risque d'accidents et absentéisme deux fois plus élevé. Autant de données qui suggèrent que cette maladie a un coût pour la société, surtout que 20% des adultes sont concernés dans les pays industrialisés.

Parfois transitoires, liés à une étape de vie difficile, les troubles du sommeil ne durent alors que quelques semaines. Mais au delà de trois mois, on commence à parler d'insomnie chronique.

Tout le monde peut être concerné par l'insomnie. Mais elle progresse nettement avec l'âge et se révèle plus fréquente chez les femmes, surtout après 55 ans, lors des changements hormonaux liés à la ménopause. Certaines conditions de vie favorisent également les troubles du sommeil: le travail de nuit, un environnement bruyant, la présence de jeunes enfants perturbant le sommeil parental, un métier stressant... Il arrive aussi qu'ils soient liés à une pathologie, connue ou pas du patient: douleurs chroniques, problèmes respiratoires, cardiaques ou endocriniens, mais aussi diverses maladies neurologiques ou infectieuses. Certains médicaments, comme les corticoïdes ou les bêtabloquants, impactent aussi le sommeil. Enfin, dépression et anxiété sont retrouvées dans 50% des insomnies chroniques.

Quel que soit le diagnostic, pour enrayer l'insomnie, il faudra commencer par adopter certaines règles simples d'hygiène du sommeil: lever et coucher à la même heure chaque jour, ne pas passer plus de 8 heures au lit pour ne pas se réveiller au cours de la nuit suivante, éviter les excitants après 17 heures, pratiquer une activité physique régulière... Viennent ensuite des approches non médicamenteuses qui ont fait leurs preuves: la relaxation, les thérapies comportementales et la luminothérapie. Les médicaments du sommeil, hypnotiques ou psychotropes, peuvent enfin être utilisés en phase aiguë et sur une courte durée pour apporter un soulagement.